

УТВЕРЖДАЮ



СОГЛАСОВАНО

Директор



**15-дневное меню летнего лагеря дневного пребывания в общеобразовательных учреждениях
системы Управления образования муниципального образования Абинский район
(возрастная группа 7-11 лет)**

Абинск 2025 г.

1 день																							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ОПЛАДЫ С ЯБЛОКОМ	200	10.99	22.71	70.75	531.41	0.13	0.75	0.08	5.20	0.30	0.07	26.27	17.14	90.83	1.40	185.29	2.84	0.02	0.03	403	2011		
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2.88	3.40	22.20	131.20	0.02	0.40	0.02	0.09	0.02	0.15	122.80	13.60	87.60	0.08	146.00	2.80	0.01	0.00				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5.80	7.38	0.00	91.00	0.01	0.18	0.08	0.08	0.00	0.08	220.00	8.75	125.00	0.25	22.00	0.00	0.01	0.01	15	2011		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.08	7.25	0.13	66.00	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2011		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.25	0.01	15.13	62.77	0.00	1.16	0.00	0.00	0.00	0.01	15.52	6.56	8.81	0.80	37.27	0.00	0.00	0.00	61	2023		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.82	0.31	25.09	118.41	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.01	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	525	23.82	41.06	133.30	1 000.79	0.24	2.49	0.25	6.57	0.47	0.35	397.29	62.55	356.14	3.55	455.06	5.64	0.05	0.04				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	80	0.90	4.93	3.52	63.42	0.05	49.96	0.14	2.35	0.00	0.04	11.18	12.24	21.10	0.67	186.16	1.25	0.00	0.00	27	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.73	5.38	18.87	147.17	0.18	4.65	0.25	4.07	0.00	0.06	36.60	33.34	78.41	1.92	473.24	4.45	0.03	0.00	102	2011		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.93	10.46	35.75	304.70	0.09	1.96	0.30	4.41	0.00	0.15	25.88	44.15	220.09	2.11	315.27	7.22	0.14	0.03	291	2011		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.00	0.20	20.20	66.00	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0.44	0.44	10.78	51.70	0.03	11.00	0.01	0.69	0.00	0.02	17.60	8.80	12.10	2.42	305.80	2.20	0.01	0.00	338	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.99	0.28	12.72	61.19	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	910	30.04	21.92	121.91	808.91	0.48	71.57	0.70	12.96	0.00	0.33	120.06	125.43	405.40	11.92	1 612.87	18.80	0.19	0.03				
Всего за день:		53.86	62.98	255.21	1 809.70	0.72	74.06	0.95	19.53	0.47	0.68	517.35	187.98	761.54	15.47	2 067.93	24.44	0.24	0.07				

2 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	200	29,52	21,96	29,13	437,94	0,08	0,30	0,13	0,43	0,38	0,34	217,06	31,51	297,85	0,92	208,77	2,48	0,05	0,04	217	2011
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,88	3,40	22,20	131,20	0,02	0,40	0,02	0,09	0,02	0,15	122,80	13,60	87,60	0,08	146,00	2,80	0,01	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,20	36,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	1,80	0,00	0,00	0,89	0,00	0,00	0,00	55	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,04	66,00	0,01	0,24	0,00	0,03	37,40	14,30	25,30	0,33	216,70	2,20	0,02	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	570	34,92	25,70	79,48	700,57	0,17	66,70	0,16	1,15	0,40	0,53	390,13	67,81	427,55	1,73	598,16	7,48	0,08	0,04		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	80	0,67	4,95	4,28	65,72	0,03	10,12	0,44	2,34	0,00	0,03	19,03	14,56	24,87	0,99	173,47	2,19	0,01	0,00	48	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,92	5,05	9,13	90,62	0,05	13,95	0,23	2,31	0,00	0,05	50,05	23,18	44,42	1,03	342,99	4,03	0,03	0,00	88	2011
ГУЛЯШ	100	14,97	17,15	3,63	229,03	0,05	1,84	0,02	2,65	0,00	0,10	12,25	19,15	130,91	1,99	347,53	6,74	0,04	0,00	260	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,68	5,76	24,48	164,00	0,15	12,47	0,05	0,29	0,10	0,13	51,16	36,23	102,50	1,45	917,55	10,26	0,05	0,00	312	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	890	32,64	38,54	85,77	828,40	0,50	39,78	0,79	9,42	0,10	0,71	388,39	140,52	561,40	8,26	2 180,24	44,02	0,17	0,00		
Всего за день:		67,56	64,24	165,25	1 528,97	0,67	106,48	0,95	10,57	0,50	1,24	778,52	208,33	988,95	9,99	2 778,40	51,50	0,25	0,04		

3 день																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,46	3,65	1,43	40,34	0,02	5,70	0,01	1,57	0,00	0,02	13,11	7,98	24,01	0,57	80,37	1,71	0,01	0,00	20		2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	120	16,05	19,12	8,35	269,54	0,07	0,71	0,08	0,66	0,08	0,14	39,43	18,74	151,43	1,82	215,95	7,98	0,09	0,02	297		2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	20	0,38	0,75	1,56	16,83	0,01	0,37	0,01	0,02	0,00	0,01	5,20	1,59	4,85	0,07	24,83	0,65	0,00	0,00	331		2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,37	20,90	16,30	243,00	0,13	13,88	0,60	0,35	0,13	0,10	52,33	34,94	84,21	1,52	630,05	8,14	0,04	0,00	143		2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	386		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00			2008
Итого за прием пищи:	620	29,11	49,67	55,71	770,44	0,37	22,06	0,75	6,52	0,21	0,63	359,27	104,45	488,10	4,98	1 294,80	36,48	0,19	0,02			
Обед																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР)	80	0,88	0,16	3,04	19,20	0,05	20,00	0,13	0,31	0,00	0,03	11,20	16,00	20,80	0,80	232,00	1,60	0,00	0,00	71		2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,04	5,37	22,99	156,58	0,07	4,60	0,23	1,34	0,15	0,07	29,67	20,65	62,44	0,97	354,87	4,73	0,02	0,01	108		2011
РЫБА ОТВАРНАЯ	120	20,80	9,19	1,02	170,52	0,12	2,58	0,21	0,66	0,15	0,14	59,65	70,44	296,75	1,13	598,87	200,11	0,85	0,02	226		2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,43	7,22	18,67	160,36	0,07	39,26	0,13	3,30	0,00	0,09	97,22	37,62	71,42	2,19	498,44	7,60	0,02	0,00	139		2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389		2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,04	66,00	0,01	0,24	0,00	0,03	37,40	14,30	25,30	0,33	216,70	2,20	0,02	0,00	338		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00			2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00			2008
Итого за прием пищи:	1020	37,74	22,99	111,08	812,99	0,51	136,44	0,71	7,54	0,30	0,44	265,04	186,41	559,41	10,82	2 247,58	221,04	0,91	0,03			
Всего за день:		66,85	72,66	166,79	1 583,43	0,88	158,50	1,46	14,06	0,51	1,07	624,31	290,86	1 047,51	15,80	3 542,38	257,52	1,10	0,05			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводв., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5.79	8.74	15.09	163.05	0.05	0.11	0.09	0.74	0.08	0.07	139.50	15.15	101.15	0.76	52.65	0.00	0.01	0.00	3	2011
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	200	3.64	3.82	15.22	110.49	0.03	0.52	0.02	0.09	0.02	0.11	107.52	17.59	88.44	0.19	158.63	9.17	0.01	0.00	121	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.66	2.43	18.76	112.19	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	114.15	23.76	99.00	0.62	185.17	9.00	0.00	0.00	63	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.82	0.31	25.09	118.41	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	500	16.91	15.30	74.16	504.14	0.21	1.15	0.13	1.81	0.10	0.32	372.67	73.00	330.59	2.57	460.95	18.17	0.03	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	80	0.78	4.92	2.95	60.24	0.04	13.37	0.07	2.21	0.00	0.03	14.82	12.96	27.45	0.76	167.78	1.90	0.01	0.00	24	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.15	5.75	13.11	115.92	0.05	10.26	0.25	2.39	0.00	0.06	50.46	27.07	51.02	1.26	395.07	6.33	0.03	0.00	82	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11.74	21.54	8.58	275.02	0.12	0.99	0.03	2.48	0.10	0.09	12.69	18.13	116.60	2.03	229.37	5.35	0.03	0.00	271	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	20	0.38	0.75	1.56	16.83	0.01	0.37	0.01	0.02	0.00	0.01	5.20	1.59	4.85	0.07	24.83	0.65	0.00	0.00	331	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.47	7.56	41.30	259.37	0.08	0.00	0.04	1.46	0.13	0.03	26.79	12.00	48.71	1.11	75.56	0.90	0.01	0.02	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	9.20	36.77	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.27	1.80	0.00	0.00	0.89	0.00	0.00	0.00	55	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0.44	0.44	10.78	51.70	0.03	11.00	0.01	0.69	0.00	0.02	17.60	8.80	12.10	2.42	305.80	2.20	0.01	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1020	27.66	41.56	124.51	992.16	0.46	35.09	0.41	10.91	0.23	0.29	152.23	103.15	329.13	10.05	1306.30	19.57	0.10	0.02		
Всего за день:		44.57	56.86	198.67	1496.30	0.67	36.24	0.54	12.72	0.33	0.61	524.90	176.15	659.72	12.62	1767.25	37.74	0.13	0.02		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ	200	7,40	11,01	42,53	299,84	0,16	0,50	0,06	1,25	0,14	0,13	116,84	44,61	164,90	1,43	303,97	10,37	0,01	0,00	177,1	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	11,00	0,01	0,69	0,00	0,02	17,60	8,80	12,10	2,42	305,80	2,20	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	530	14,97	16,57	72,37	511,92	0,28	12,90	0,12	2,33	0,14	0,50	379,04	88,01	383,80	4,25	927,57	12,57	0,06	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	80	0,89	4,89	3,07	60,67	0,03	15,36	0,36	2,21	0,00	0,03	23,15	15,27	28,91	0,76	151,82	2,34	0,01	0,00	29	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,87	5,69	14,33	120,01	0,02	0,40	0,02	2,22	0,12	0,03	24,67	7,25	31,05	0,44	49,89	1,65	0,00	0,01	113	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	14,34	13,40	17,40	247,90	0,15	9,47	0,46	3,27	0,00	0,16	33,61	43,34	190,85	2,42	785,17	10,84	0,14	0,02	289	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	820	25,46	24,87	98,27	711,29	0,37	29,23	0,84	9,58	0,12	0,30	113,63	96,56	341,91	9,22	1 346,58	19,63	0,16	0,03		
Всего за день:		40,43	41,44	168,64	1 223,21	0,65	42,13	0,96	11,91	0,26	0,80	492,67	184,57	725,71	13,47	2 274,15	32,20	0,22	0,03		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	26,06	17,35	50,02	464,45	0,10	0,50	0,13	1,43	0,57	0,45	291,30	39,83	333,11	1,23	365,50	10,79	0,05	0,04	100	2024
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	15,13	62,77	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	0,01	15,52	6,56	8,81	0,80	37,27	0,00	0,00	0,00	61	2023
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	33,88	22,57	127,44	854,13	0,22	1,66	0,14	2,41	0,57	0,52	332,82	72,89	428,92	4,08	522,27	10,79	0,06	0,04		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	80	1,08	4,18	7,73	73,40	0,03	19,36	0,31	1,85	0,00	0,03	31,10	14,03	29,65	0,74	128,96	2,41	0,01	0,00		2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	3,08	2,07	25,37	133,24	0,09	7,60	0,32	0,37	0,03	0,07	29,71	32,98	78,15	1,19	522,27	5,51	0,04	0,00	4	2022
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ	100	14,33	22,85	11,47	309,93	0,13	0,00	0,02	2,28	0,08	0,10	12,73	24,16	146,49	2,58	278,75	5,92	0,04	0,00	269	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	20	0,38	0,75	1,56	16,83	0,01	0,37	0,01	0,02	0,00	0,01	5,20	1,59	4,85	0,07	24,83	0,65	0,00	0,00	331	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,82	11,60	44,34	320,70	0,26	0,00	0,05	5,56	0,17	0,14	26,02	145,23	217,16	5,10	305,83	2,64	0,02	0,00	171,1	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	11,00	0,01	0,69	0,00	0,02	17,60	8,80	12,10	2,42	305,80	2,20	0,01	0,00	338	2011
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,20	36,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	1,80	0,00	0,00	0,89	0,00	0,00	0,00	55	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	28,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1010	34,17	42,20	143,24	1 095,49	0,66	38,33	0,72	12,21	0,28	0,41	145,23	247,49	548,10	14,10	1 659,73	21,01	0,13	0,00		
Всего за день:		68,05	64,77	270,68	1 949,62	0,88	39,99	0,86	14,62	0,85	0,93	478,05	320,38	977,02	18,18	2 182,00	31,80	0,19	0,04		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	5,67	10,20	30,23	235,00	0,06	0,50	0,09	0,96	0,14	0,12	106,38	16,08	92,56	0,36	179,15	8,67	0,01	0,00	181	2011		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,80	7,38	0,00	91,00	0,01	0,18	0,08	0,09	0,00	0,08	220,00	8,75	125,00	0,25	22,00	0,00	0,01	0,01	15	2011		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2011		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	0,11	0,00	0,00	1,37	0,00	0,04	16,10	23,10	58,80	1,40	90,30	0,00	0,01	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	505	17,89	25,46	85,69	643,77	0,20	4,68	0,21	2,63	0,29	0,27	357,68	55,93	292,26	4,83	531,45	10,57	0,03	0,01				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	80	0,61	4,87	1,90	53,81	0,02	7,61	0,01	2,09	0,00	0,03	17,50	10,65	32,06	0,76	107,30	2,28	0,01	0,00	20	2011		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	96,66	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,05	36,09	21,41	47,48	0,91	366,67	3,90	0,02	0,00	99	2011		
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ	200	14,05	14,10	30,44	306,00	0,19	9,83	0,07	6,85	0,09	0,17	82,91	65,09	252,10	1,77	1 004,00	120,00	0,51	0,01	232	2011		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	15,13	62,77	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	0,01	15,52	6,56	8,81	0,80	37,27	0,00	0,00	0,00	61	2023		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	11,00	0,01	0,69	0,00	0,02	17,60	8,80	12,10	2,42	305,80	2,20	0,01	0,00	338	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	920	22,76	25,15	105,25	743,97	0,44	38,10	0,29	13,66	0,09	0,34	185,52	131,91	421,25	9,26	1 927,74	131,18	0,55	0,01				
Всего за день:		40,65	50,61	190,94	1 387,74	0,64	42,78	0,50	16,29	0,38	0,61	543,20	187,84	713,51	14,09	2 459,19	141,75	0,58	0,02				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводи, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	200	28.32	20.32	26.34	401.00	0.08	0.30	0.13	0.43	0.00	0.34	217.13	31.53	298.08	0.93	0.00	0.00	0.00	0.00	217	2011		
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2.88	3.40	22.20	131.20	0.02	0.40	0.02	0.09	0.02	0.15	122.80	13.60	87.60	0.08	146.00	2.80	0.01	0.00				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0.44	0.44	10.78	51.70	0.03	11.00	0.01	0.69	0.00	0.02	17.60	8.80	12.10	2.42	305.80	2.20	0.01	0.00	338	2011		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.25	0.01	15.13	62.77	0.00	1.16	0.00	0.00	0.00	0.01	15.52	6.56	8.81	0.80	37.27	0.00	0.00	0.00	61	2023		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.53	0.12	10.04	47.36	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	570	33.42	24.29	84.49	694.03	0.16	12.86	0.16	1.60	0.02	0.53	377.65	67.09	423.39	4.63	514.87	5.00	0.02	0.00				
Обед																							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	80	0.67	4.95	4.28	65.72	0.03	10.12	0.44	2.34	0.00	0.03	19.03	14.56	24.87	0.99	173.47	2.19	0.01	0.00	48	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.73	5.38	18.87	147.17	0.18	4.65	0.25	4.07	0.00	0.06	36.80	33.34	78.41	1.92	473.24	4.45	0.03	0.00	102	2011		
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	14.34	13.40	17.40	247.90	0.15	9.47	0.46	3.27	0.00	0.16	33.61	43.34	190.85	2.42	785.17	10.84	0.14	0.02	289	2011		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.00	0.20	20.20	86.00	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	800	26.68	24.47	92.76	699.42	0.50	28.24	1.15	11.15	0.00	0.32	117.54	116.74	368.13	10.33	1 764.98	21.72	0.18	0.02				
Всего за день:		60.10	48.76	177.25	1 393.45	0.66	41.10	1.31	12.75	0.02	0.85	495.19	183.83	791.52	14.96	2 279.85	26.72	0.20	0.02				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,79	8,74	15,09	163,05	0,05	0,11	0,09	0,74	0,08	0,07	139,50	15,15	101,15	0,76	52,65	0,00	0,01	0,00	3	2011		
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,53	3,91	16,77	121,09	0,05	0,52	0,02	0,37	0,02	0,11	108,32	14,26	84,77	0,37	166,21	9,24	0,00	0,00	120	2011		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	386	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	500	19,94	17,96	64,95	508,55	0,26	2,03	0,16	2,23	0,10	0,55	499,32	73,91	417,92	2,33	575,36	27,24	0,06	0,00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	80	0,89	4,95	3,71	64,56	0,04	16,25	0,10	2,28	0,00	0,03	13,80	14,11	25,80	0,76	199,42	1,71	0,01	0,00	23	2011		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,91	4,98	6,81	80,76	0,03	14,97	0,23	2,29	0,00	0,04	55,22	19,71	35,46	0,93	203,87	3,07	0,02	0,00	67	2011		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,96	21,05	20,22	346,59	0,15	10,82	0,02	3,58	0,00	0,17	22,25	44,05	205,64	3,22	1 022,18	13,16	0,08	0,00	259	2011		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,04	66,00	0,01	0,24	0,00	0,03	37,40	14,30	25,30	0,33	216,70	2,20	0,02	0,00	338	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	910	28,69	31,94	91,85	777,84	0,40	112,04	0,36	9,85	0,00	0,34	156,77	117,67	366,20	10,24	1 975,27	24,38	0,13	0,00				
Всего за день:		48,63	49,90	156,81	1 286,39	0,66	114,07	0,52	12,09	0,10	0,89	656,09	191,58	784,12	12,57	2 550,63	51,62	0,19	0,00				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ	200	7.40	11.01	42.53	299.84	0.16	0.50	0.06	1.25	0.14	0.13	116.84	44.61	164.90	1.43	303.97	10.37	0.01	0.00	177.1	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	4.96	4.49	0.27	61.30	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.92	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	209	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5.80	5.00	9.60	108.00	0.08	2.60	0.05	0.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	292.00	18.00	0.00	0.00	83	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	500	22.74	20.87	82.51	611.23	0.36	3.10	0.21	3.24	1.03	0.61	390.56	96.76	464.85	3.74	729.72	36.42	0.04	0.01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	80	1.08	4.18	7.73	73.40	0.03	19.36	0.31	1.85	0.00	0.03	31.10	14.03	29.65	0.74	128.96	2.41	0.01	0.00		2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4.04	5.37	22.99	156.58	0.07	4.60	0.23	1.34	0.15	0.07	29.67	20.65	62.44	0.97	354.87	4.73	0.02	0.01	108	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.93	10.46	35.75	304.70	0.09	1.99	0.30	4.41	0.00	0.15	25.68	44.15	220.09	2.11	315.27	7.22	0.14	0.03	291	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.25	0.01	15.13	62.77	0.00	1.16	0.00	0.00	0.00	0.01	15.52	6.56	8.81	0.80	37.27	0.00	0.00	0.00	61	2023
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0.44	0.44	10.78	51.70	0.93	11.00	0.01	0.69	0.00	0.02	17.60	8.80	12.10	2.42	305.60	2.20	0.01	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.31	0.44	21.20	101.98	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	920	28.34	21.09	128.63	822.18	0.36	38.08	0.85	9.98	0.15	0.34	135.67	113.59	401.79	9.64	1 248.87	19.36	0.18	0.04		
Всего за день:		51.08	41.96	211.14	1 433.41	0.72	41.18	1.06	13.22	1.18	0.95	526.23	210.35	866.64	13.38	1 978.59	55.78	0.22	0.05		

10

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,58	24,64	36,16	519,07	0,08	0,38	0,14	0,64	0,30	0,40	273,08	44,53	377,55	1,48	269,81	2,33	0,06	0,05	223	2005
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,79	3,30	21,53	127,26	0,02	0,16	0,02	0,09	0,02	0,13	110,52	12,24	78,84	0,07	146,00	2,80	0,01	0,00		
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	25,70	102,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,45	1,74	3,96	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	411	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,04	66,00	0,01	0,24	0,00	0,03	37,40	14,30	25,30	0,33	216,70	2,20	0,02	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	570	42,41	28,41	112,37	891,14	0,20	66,54	0,17	1,75	0,32	0,58	440,65	86,01	519,25	2,68	684,89	7,33	0,10	0,05		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	80	0,64	0,08	2,00	11,20	0,02	8,00	0,01	0,08	0,00	0,03	18,40	11,20	33,60	0,80	112,80	2,40	0,01	0,00	71	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	96,66	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,05	36,09	21,41	47,48	0,91	366,67	3,90	0,02	0,00	99	2011
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ	100	14,33	22,65	11,47	306,93	0,13	0,00	0,02	2,28	0,08	0,10	12,73	24,16	146,49	2,58	278,75	5,92	0,04	0,00	269	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	20	0,38	0,75	1,56	16,83	0,01	0,37	0,01	0,02	0,00	0,01	5,20	1,59	4,85	0,07	24,83	0,65	0,00	0,00	331	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,68	5,76	24,48	164,00	0,15	12,47	0,05	0,29	0,10	0,13	51,16	36,23	102,50	1,45	917,55	10,26	0,05	0,00	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	900	26,78	35,08	102,47	834,25	0,51	33,34	0,29	6,48	0,18	0,39	151,68	120,09	408,92	10,81	2 033,70	27,37	0,12	0,00		
Всего за день:		69,19	63,49	214,84	1 725,39	0,71	99,88	0,46	8,23	0,50	0,97	592,33	206,10	928,17	13,49	2 718,59	34,70	0,22	0,05		

11

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	60	0,51	3,71	3,21	49,31	0,03	7,61	0,33	1,75	0,00	0,02	14,29	10,93	18,68	0,75	130,25	1,64	0,01	0,00	48	2011
МАКАРОННИК С МЯСОМ	180	22,35	30,78	25,70	341,30	0,11	0,50	0,04	4,79	0,13	0,15	33,09	30,91	201,46	3,30	408,89	8,08	0,06	0,01	285	2011
ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,50	4,50	25,00	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,78	3,65	15,17	114,63	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	116,31	44,32	121,52	1,74	273,39	9,00	0,00	0,00	65	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	540	34,41	40,80	106,67	806,65	0,29	8,63	0,39	7,52	0,13	0,33	180,69	107,16	408,66	7,19	912,53	18,72	0,08	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	80	0,90	4,93	3,52	63,42	0,05	49,96	0,14	2,35	0,00	0,04	11,18	12,24	21,10	0,67	186,16	1,25	0,00	0,00	27	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И ТОМАТОМ	250	3,08	2,07	25,37	133,24	0,09	7,60	0,32	0,37	0,03	0,07	29,71	32,98	78,15	1,19	522,27	5,51	0,04	0,00	4	2022
БЕФСТРОГАНОВ	100	12,28	35,74	5,40	403,07	0,29	0,99	0,03	2,99	0,00	0,10	31,51	20,40	130,98	1,38	297,17	8,06	0,06	0,00	83	2023
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,47	7,56	41,30	259,37	0,08	0,00	0,04	1,46	0,13	0,03	26,79	12,00	48,71	1,11	76,56	0,90	0,01	0,02	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,20	36,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	1,60	0,00	0,00	0,89	0,00	0,00	0,00	55	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,04	66,00	0,01	0,24	0,00	0,03	37,40	14,30	25,30	0,33	216,70	2,20	0,02	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1000	29,32	51,15	129,95	1 116,20	0,69	124,55	0,54	9,10	0,16	0,33	160,76	113,12	372,94	7,28	1 406,45	20,72	0,13	0,02		
Всего за день:		63,73	91,95	236,62	1 922,85	0,98	133,18	0,93	16,62	0,29	0,66	341,45	220,28	781,60	14,47	2 318,98	39,44	0,21	0,03		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,65	10,53	31,96	245,92	0,09	0,50	0,06	0,74	0,14	0,12	106,08	30,74	125,97	0,70	192,36	9,57	0,01	0,00	175	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,80	7,38	0,00	91,00	0,01	0,18	0,08	0,08	0,00	0,08	220,00	8,75	125,00	0,25	22,00	0,00	0,01	0,01	15	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2011	
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,66	2,43	18,76	112,19	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	114,15	23,76	99,00	0,62	185,17	9,00	0,00	0,00	63	2023	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	0,11	0,00	0,00	1,37	0,00	0,04	16,10	23,10	58,80	1,40	90,30	0,00	0,01	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	505	20,53	28,02	85,98	680,88	0,26	1,20	0,23	2,41	0,29	0,36	457,53	86,35	410,67	2,99	489,83	18,57	0,03	0,01			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	80	0,61	4,87	1,90	53,81	0,02	7,61	0,01	2,09	0,00	0,03	17,50	10,65	32,06	0,76	107,30	2,28	0,01	0,00	20	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	5,75	13,11	115,92	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	0,06	50,46	27,07	51,02	1,26	395,07	6,33	0,03	0,00	82	2011	
КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	120	18,86	25,31	7,31	332,23	0,06	0,79	0,11	0,43	0,13	0,15	27,06	21,84	172,13	1,57	222,83	7,17	0,12	0,02	301	2011	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	20	0,38	0,75	1,56	16,83	0,01	0,37	0,01	0,02	0,00	0,01	5,20	1,59	4,85	0,07	24,83	0,65	0,00	0,00	331	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,52	5,74	28,51	180,15	0,16	14,40	0,03	0,32	0,09	0,11	27,91	38,75	96,13	1,68	1 023,89	9,00	0,05	0,00	310	2011	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПРО СЕЗОНУ)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	11,00	0,01	0,69	0,00	0,02	17,60	8,80	12,10	2,42	305,60	2,20	0,01	0,00	338	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,60	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	1040	32,56	43,69	119,62	1 009,67	0,49	48,43	0,42	7,63	0,22	0,46	175,63	136,10	450,99	13,16	2 426,42	32,43	0,22	0,02			
Всего за день:			53,09	71,71	205,60	1 690,55	0,75	49,63	0,65	10,04	0,51	0,82	633,16	222,45	861,66	16,15	2 916,25	51,00	0,25	0,03		

13

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводм. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	170	20,83	18,70	16,58	316,63	0,09	0,34	0,09	4,42	0,15	0,36	244,21	35,44	329,55	0,91	228,96	1,72	0,05	0,05	219	2011		
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,79	3,30	21,53	127,26	0,02	0,16	0,02	0,09	0,02	0,13	110,52	12,24	78,84	0,07	146,00	2,80	0,01	0,00				
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,21	12,42	67,30	0,01	0,30	0,01	0,00	0,00	0,06	61,88	10,95	43,42	0,78	98,56	4,50	0,00	0,00	67	2023		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,10	0,50	40,14	189,46	0,13	0,00	0,00	1,57	0,00	0,04	18,40	26,40	67,20	1,60	103,20	0,00	0,01	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	530	36,28	28,20	90,94	761,95	0,27	0,80	0,22	6,89	1,06	0,74	454,93	89,38	588,56	4,27	633,07	17,07	0,09	0,06				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	80	0,89	4,89	3,07	60,67	0,03	15,36	0,36	2,21	0,00	0,03	23,15	15,27	28,91	0,76	151,82	2,34	0,01	0,00	29	2011		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,91	4,98	6,81	80,76	0,03	14,97	0,23	2,29	0,00	0,04	56,21	19,76	35,66	0,94	203,89	3,07	0,02	0,00	87	2011		
РЫБА ОТВАРНАЯ	120	20,80	9,91	1,03	177,05	0,12	2,58	0,21	0,68	0,16	0,14	59,41	70,42	296,82	1,12	598,99	200,11	0,85	0,02	226	2011		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,68	5,76	24,48	164,00	0,15	12,47	0,05	0,29	0,10	0,13	51,16	36,23	102,50	1,45	917,55	10,26	0,05	0,00	312	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,20	36,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	1,80	0,00	0,00	0,89	0,00	0,00	0,00	55	2022		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,04	66,00	0,01	0,24	0,00	0,03	37,40	14,30	25,30	0,33	216,70	2,20	0,02	0,00	338	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	1010	33,21	26,30	85,51	719,18	0,49	111,38	0,86	7,18	0,26	0,42	249,70	175,28	549,19	6,80	2 182,94	220,22	0,95	0,02				
Всего за день:		69,49	54,50	176,45	1 481,13	0,76	112,18	1,08	14,07	1,32	1,16	704,63	264,66	1 137,75	11,07	2 816,01	237,29	1,04	0,08				

14

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,79	8,74	15,09	163,05	0,05	0,11	0,09	0,74	0,08	0,07	139,50	15,15	101,15	0,76	52,65	0,00	0,01	0,00	3	2011		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011		
КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ	200	7,40	11,01	42,53	299,84	0,16	0,50	0,06	1,26	0,14	0,13	116,84	44,61	164,90	1,43	303,97	10,37	0,01	0,00	177,1	2011		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	386	2011		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,04	66,00	0,01	0,24	0,00	0,03	37,40	14,30	25,30	0,33	216,70	2,20	0,02	0,00	338	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	630	27,23	29,65	89,85	748,54	0,40	68,01	0,31	3,77	1,11	0,74	560,56	116,31	576,10	4,23	960,37	38,62	0,10	0,01				
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР)	80	0,88	0,16	3,04	19,20	0,05	20,00	0,13	0,31	0,00	0,03	11,20	16,00	20,80	0,80	232,00	1,60	0,00	0,00	71	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147,17	0,18	4,65	0,25	4,07	0,00	0,06	36,80	33,34	78,41	1,92	473,24	4,45	0,03	0,00	102	2011		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,93	10,46	35,75	304,70	0,09	1,96	0,30	4,41	0,00	0,15	25,88	44,15	220,09	2,11	315,27	7,22	0,14	0,03	291	2011		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	810	30,14	16,83	114,11	730,10	0,48	30,61	0,68	10,48	0,00	0,32	103,78	120,89	402,00	10,23	1 367,21	18,07	0,17	0,03				
Всего за день:		57,37	46,48	203,96	1 478,64	0,88	98,62	0,99	14,25	1,11	1,06	664,34	237,20	978,10	14,46	2 327,58	56,69	0,27	0,04				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ																			
Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	854.65	882.31	2 998.85	23 390.78	11.23	1 150.02	13.22	200.97	8.33	13.30	8 572.42	3 292.56	13 003.52	210.17	36 977.78	1 130.19	5.31	0.57	
Среднее значение за период	56.98	58.82	199.92	1 559.39	0.75	79.33	0.88	13.40	0.56	0.89	571.49	219.50	866.90	14.01	2 465.19	75.35	0.35	0.04	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.0	33.9	51.5																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет лагерь	540	932

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Факт. за 15 дн., г	Факт. за день, г	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	48	30	50	68	54	50	45	50	40	40	50	55	50	50	40	50	722	48		100	3,2	0,4	20,3	97,8
Хлеб пшеничный	90	90	50	70	129	60	109	100	50	110	90	107	88	100	110	90	1353	90		100	6,8	0,5	44,2	208,7
Мука	9	96,8	22,8	27,3	1,5	21,1	27,2	8,5	22	2,5	20	1,5	4	1,5	26,3		283	18,9	9,9	210	2,0	0,2	12,8	61,1
Крупа (злаки), бобовые	27	66,7			12	40	94,9	29,5	20		86,7	12	15	40,8		106,7	524,3	35	8	129	3,8	0,7	22,8	111,9
Макаронные изделия	9				60,3					16			103,7				180	12	3	133	1,3	0,2	8,2	39,3
Картофель	112,2	50	184	132,3	20	91,4	70	164,8	141,4	114,2	50	204	70	200	154	50	1696,1	113,1	0,9	101	2,2	0,5	17,9	84,4
Овощи разные, зелень	168	125,3	149,2	475,4	170,3	123,9	115,3	123,6	116,3	188,3	120	129,5	194,7	168,1	183,4	129,2	2512,5	167,5	-0,5	100	2,5	0,1	9,5	51,3
Фрукты свежие	111	136	130	110	110	110	117	117	137	110	117	110	125	110	110	110	1759	117	6	106	0,7	0,3	10,4	52,7
Фрукты сухие	9		20		20	9,5	20				9,5		20		20	9,5	128,5	8,6	-0,4	95			1,2	5,2
Соки фруктовые (овощные)	120	200		200		200		200	200	200		200		200		200	1800	120		100	0,6	0,1	12,1	51,6
Мясо	42		79		60,9		72,7			90,2		72,7	177				552,5	36,8	-5,2	88	6,3	7,3		90,9
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18																		-18	0				
Птица	21	96		80,6		82,2			82,2		96			101,3		96	634,3	42,3	21,3	201	7,5	7,5		97,6
Рыба	34,8			133,1				75,1							133,1		341,3	22,8	-12	65	3,5	0,2		15,9
Молоко	180	160	188	24	200	95	189	95	160	100	295	188	100	206	238	95	2333	156	-24	86	3,7	3,6	13,1	99,9
Кисломолочные продукты	90		200	200		200				200						200	1000	67	-23	74	1,9	1,7	2,7	35,8
Творог	30		149				95		149			184			170		747	50	20	166	8,7	4,3	1,5	81,6
Сыр	6	25			15			28,2		15				25		15	123,2	8,2	2,2	137	1,9	2,4		29,9
Сметана	6			17,7	10		5	15,9				13	23	10			94,6	6,3	0,3	105	0,1	1,0	0,2	12,6
Масло сливочное	18	22,5	15,8	25,8	20,1	9,5	18,3	25,7	9,4	6,6	11,8	19,4	19,1	34,4	17,3	14,5	270,2	18		100		14,5	0,1	131,4
Масло растительное	9	30,3	14,8	20,1	14,1	16,6	9,8	25	16,6	16,6	15,9	8,7	22,8	9,8	20	14,3	255,4	17	8	189		16,7		149,8
Яйцо	24	4,8	10,9	5,6	1,2	5,2	25		10,9		45,9	8,1			47,1	40,3	205	13,7	-10,3	57	1,7	1,5	0,1	20,8
Сахарный песок	18	18,3	20,4	5,4	24	4,8	35,6	20,7	26	1,2	24	27	19,5	18,2	19,5	4,8	269,4	18		100			17,4	69,6
Кондитерские изделия	6						50						50				100	7	1	111	0,5	0,5	5,0	26,1
Чай	0,6	1					1	1	1		1				1		6	0,4	-0,2	67	0,1		0,2	1,0
Какао	0,6												8,4				8,4	0,6		93	0,1	0,1	0,1	1,6
Кофейный напиток	1,2				8,5									8,5			17	1,13	-0,08	94	0,1		0,6	2,8
Дрожжи	0,12	1					0,8										1,8	0,12		100				0,1
Крахмал	1,8											27					27	1,8		100			1,1	4,5
Соль	1,8	0,2	2,8	1,8	1,1	1,9	2,7	3,8	0,2	1,2	0,8	3,1	1,8	2,1	2,7	0,2	26,4	1,8		100				
Специи	1,2																		-1,2	0				
																					59,2	64,3	201,5	1 635,9